සල්ලෙඛ සූත්‍රය

නිකෙලෙස් දිවියට මඟ

NotebookLM

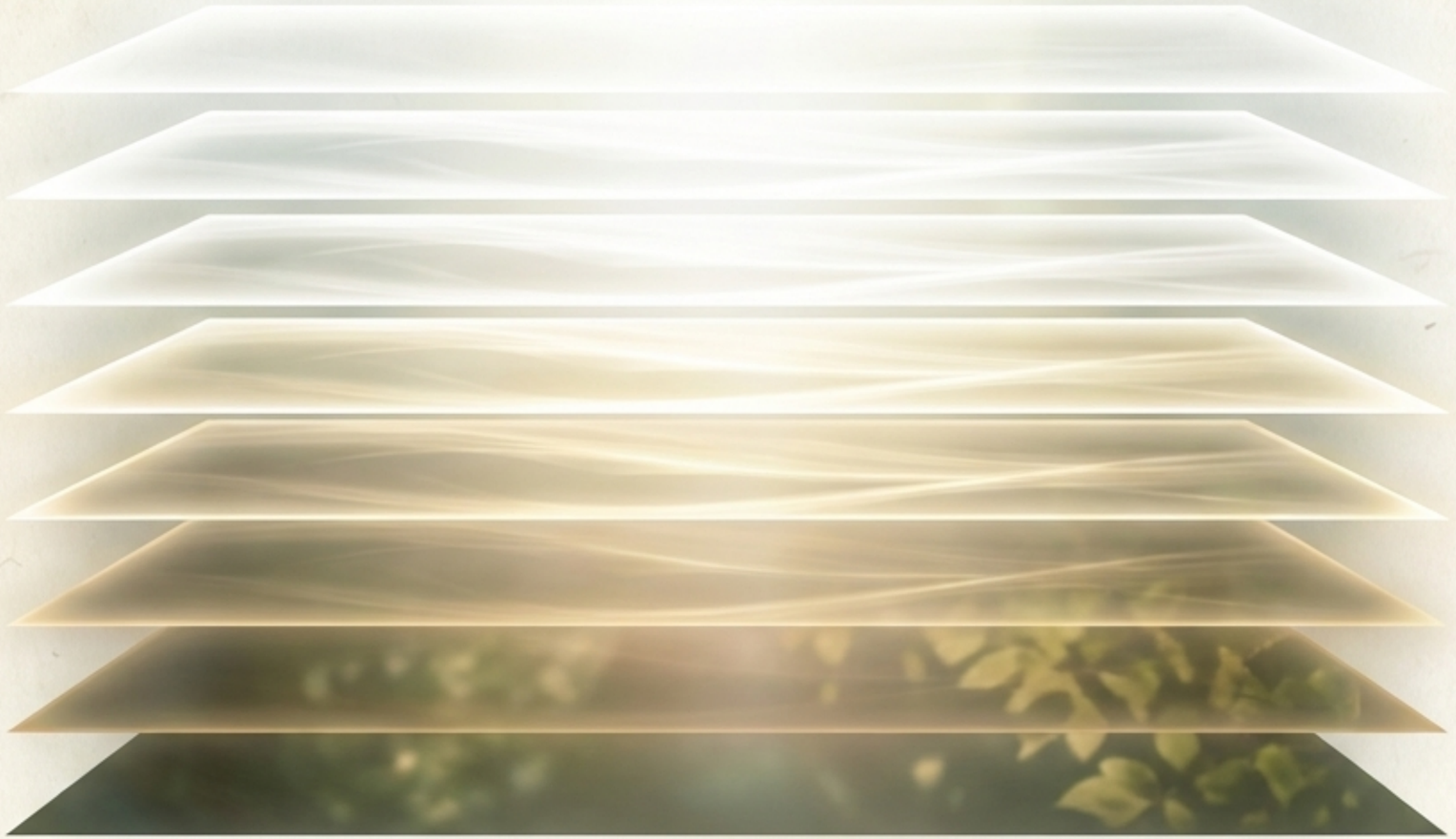
ප්‍රඥාවේ ඇරඹුම: මහා චුන්ද තෙරුන්ගේ පැනය

ලෝකය හා ආත්මය පිළිබඳව ඇතිවන විවිධාකාර දෘෂ්ටි මුලින්ම නැතිවී යන්නේ කෙසේද?

සැවැත් නුවර, ජේතවනාරාමය.

NotebookLM

ඉහළම මඟ මෙයද? ධ්‍යාන සමාපත්ති



නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය

ආකාසානාඤ්චායතනය

හතරවන ධ්‍යානය

තුන්වන ධ්‍යානය

දෙවන ධ්‍යානය

පළමු වන ධ්‍යානය

NotebookLM

චුන්ද, එය ‘සල්ලෙඛ’ නොවේ

ධ්‍යාන = සුවසේ විසීම / ශාන්තව විසීම

සල්ල්ඛෙ = නිකෙලෙස් වීම

බුද්ධ ශාසනය තුළ ඕකට කියන්නෙ ‘මේ ජීවිතේ දී ම සුවසේ ඉන්නවා’ කියලයි...
නැතිනම් ‘ශාන්තව වාසය කරනවා’ කියලයි.

NotebookLM

සල්ලේඛ යනු සවිඥානික තේරීමයි

සවිඥානික තේරීමයි

NotebookLM

පදනම: කායික හා වාචසික සංවරය

අපි සත්ත්ව හිංසාවෙන් වළකිමු

අපි සොරකමින් වළකිමු

අපි බ්‍රහ්මචාරීව ඉන්නෙමු

අපි බොරු කීමෙන් වළකිමු

අපි කේළාම් කීමෙන් වළකිමු

අපි නපුරු වචනයෙන් වළකිමු

NotebookLM

රාමුව: ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය

අපි සම්මා දිට්ඨයෙන් යුතුව ඉන්නෙමු
අපි සම්මා සංකප්පයෙන් යුතුව ඉන්නෙමු
අපි සම්මා වාචා ඇති අය වන්නෙමු
අපි සම්මා කම්මන්තයෙන් යුතුව ඉන්නෙමු
අපි සම්මා ආජීවයෙන් ජීවත් වන්නෙමු
අපි සම්මා වායාමයෙන් යුතුව ඉන්නෙමු
අපි සම්මා සතියෙන් යුතුව ඉන්නෙමු
අපි සම්මා සමාධියෙන් යුතුව ඉන්නෙමු

NotebookLM

පිරිසිදු වීම: කෙලෙස් දුරු කිරීම

- අපි ක්‍රෝධයෙන් තොරව ඉන්නෙමු
- අපි වෛරයෙන් තොරව ඉන්නෙමු
- අපි ඉරිසියාවෙන් තොරව ඉන්නෙමු
- අපි මසුරුකමින් තොරව ඉන්නෙමු
- අපි කපටිකමින් තොරව ඉන්නෙමු
- අපි නිදිමතින් හා අලස බවෙන් තොරව ඉන්නෙමු

NotebookLM

ගුණ වගාව: කුසල් දහම් වැඩීම

NotebookLM

කුසල් දහම් වඩන්න සිතක් ඇති කරගැනීම පවා...

“පින්වත් චුන්ද, කුසල් දහම් වඩන්න සිතක් ඇති කරගැනීම පවා ගොඩාක් උපකාර වෙනවා කියලයි මං කියන්නෙ. ඉතිං එහෙම නම් කයින්, වචනයෙන් කුසල් සිද්ධ කිරීමෙන් වෙන යහපත ගැන කතා කරන්න දෙයක් තියෙනවා ද?”

NotebookLM

පළමු අරමුණ: අනතුරුදායක මග අතහැරීම

‘භයානක මාර්ගයක් අත්හැර
යන්න පුළුවන් වෙන යහපත්
මාර්ගයකුත් තියෙනවා වගෙයි.’

සෑම කුසලයක්ම,
අකුසලයකින් මගහැරී යාමට
ඇති මගකි.

NotebookLM

දෙවන අරමුණ: ශ්‍රේෂ්ඨත්වය කරා නැඟීම

“යම්තාක් කුසල් දහම් තියෙනවා නම්, ඒ කුසල් දහම් ඔක්කොම තියෙන්නෙ කෙනෙක්ව ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් කරවන්නටයි.”

මෙම පිළිවෙත අපව අනතුරෙන් ගලවා ගන්නවා පමණක් නොව, එය අපව ඉහළට ඔසවා තබයි.

NotebookLM

තෙවන අරමුණ: තමන් එතෙර වී, අනුන් එතෙර කරවීම

‘තමන් මඩේ එරිල සිටිද්දි, මඩේ එරිල ඉන්න තවත් කෙනෙක්ව ගොඩගන්නවා කියන එක සිද්ධ වෙනන්ට පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි... තමන් දමනය වෙලා, භික්මිලා, පිරිනිවීට පත්වෙලා, අනිත් උදවිය දමනය කරනවාය යන කරුණ සිද්ධ වෙන දෙයක්.’

NotebookLM

ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් කළ යුතු දේ මං ඔබට කළා.

‘පින්වත් චුන්ද, ඔය තියෙන්නෙ ගස් සෙවණ. ඔය තියෙන්නෙ පාළු තැන්.
දැන් ඉතින් භාවනා කරන්න. ප්‍රමාද වෙන්න එපා. දැන් ප්‍රමාද වෙලා අන්තිමේ දී පසුතැවෙන්න එපා.’

NotebookLM

නිහෙලෙස් දිවිය: මහා සාගරයක් සේ පරම ගම්භීරය

සල්ල්ඛ යනු හුදෙක් උසස් මානසික තත්වයක් නොව, නිවීම කරා ගෙනයන,
මොහොතක් පාසා ගන්නා සවිඥානික තේරීමකි.

NotebookLM